

Kalsium (kalk) er ett av de mineralene vi daglig trenger å få tilført gjennom maten. Kalsium er den viktigste byggesteinen i skjelettet vårt, men det behøves også for at muskler, hjerte og nervesystem skal fungere normalt. For at kroppen skal klare å ta opp og nyttiggjøre seg kalsium, trenger den vitamin D. Vitamin K hjelper til å binde kalsium til skjelettet.

### ● Et sterkt skjelett

Kalsium er den viktigste byggesteinen i skjelettet vårt. Både kostholdet og fysisk aktivitet påvirker skjelettet. Gjennom hele livet dannes det nytt benvev, samtidig som gammelt vev brytes ned. Er man inaktiv og får i seg for lite kalsium og D-vitamin, vil kroppen bryte ned mer benvev enn den klarer å bygge opp, og skjelettet blir mer porøst og svekkes. Dette kan føre til benbrudd eller sykdommen osteoporose (benskjørhet). Kalsium er også viktig for muskelsammentrekningene, hjerterytmene, funksjonen til nervesystemet og for at blodet skal koagulere.

### ● Hva kan man gjøre selv for å få et sterkt skjelett

- Spis et sunt og variert kosthold med mye fet fisk og kalsiumholdige matvarer.
- Ta tran eller et annet tilskudd daglig som dekker D-vitamin behovet.
- Stump røyken. Røyking reduserer benvevets styrke.
- Vær i daglig fysisk aktivitet. 1/2 til 1 times variert mosjon som belaster skjelettet anbefales. Dette kan f.eks. være lek, løping, spaserturer, ballspill og kondisjonstrening.

### ● Hvem trenger kalsiumtilskudd?

- En voksen person som spiser et balansert og sunt kosthold, får i seg ca 800 mg kalsium om dagen. Meieriprodukter står normalt for det største bidraget. Personer som ikke klarer å dekke kalsiumbehovet gjennom kosten bør ta et kalsiumtilskudd. Dette kan gjelde:
- De som ikke spiser meieriprodukter pga f.eks melke- eller laktoseintoleranse.
  - De som spiser lite.
  - Gravide og ammende samt kvinner etter overgangsalderen.

### ● Hvor mye kalsium trenger man daglig?

Anbefalingen gjelder for friske personer med normal fysisk aktivitet.

Barn	Under 6 mnd	Amming anbefales
	6 mnd - 1 år	540 mg
	1 - 5 år	600 mg
	6 - 9 år	700 mg
Menn	10 - 20 år	900 mg
	Over 20 år	800 mg
Kvinner	10 - 20 år	900 mg
	Over 20 år	800 mg <sup>*(1)</sup>
Gravide og ammende		900 mg

<sup>\*(1)</sup> Det er holdepunkter for at tilskudd med 500-1000 mg kalsium per dag kan redusere aldersbetinget bentap til en viss grad hos postmenopausale kvinner.

### ● Hvem skal være forsiktige med å ta kalsium

Man kjenner ikke til tilstander hvor kalsium i anbefalte mengder skal ha negativ innvirkning.

### ● Barn og ungdom

Et tilstrekkelig kalsiuminntak er spesielt viktig i barne- og ungdomsårene for å sørge for at skjelettet blir så sterkt som mulig når man blir voksen. Enkelte barn spiser lite meieriprodukter. Enten fordi de har liten matlyst, eller ikke tåler melk. Foreldre bør da prøve å tilby barnet andre kalsiumrike matvarer i stedet. For barn under 3 år bør helsestasjon eller lege kontaktes, hvis man er bekymret for mat og/eller kalsiuminntak. Barn over 3 år og ungdom som får for lite kalsium gjennom maten, men som ellers har et godt kosthold, kan gis et kalsiumtilskudd.

### ● Viktigste naturlige kilder til kalsium:

- Hvitost, melk og yoghurt
- Bønner og nøtter
- Grønnsaker som brokkoli og blomkål
- Sardiner (fisk hvor man spiser beinet)

**Gode råd til deg som tar kalsiumtilskudd:**

- Ta tablettene sammen med mat – gjerne om kvelden når benvevet repareres.
- drikk rikelig – 1 til 2 liter væske pr. dag
- Husk D-vitamin. 5 ml tran og de fleste multivitamin-tabletter dekker dagsbehovet. Alternativt kan du bruke et kalsiumtilskudd med D-vitamin.
- Bruker du legemidler som inneholder digitoksin eller vandrivende medisiner, bør du ta kontakt med lege for oppfølging.
- Bruker du legemidler eller kosttilskudd med jern eller sink, spør oss i Apotek 1 om de påvirkes av kalsiumtilskudd.

**Kan man ta for mye kalsium?**

For mye kalsium kan gi diaré og magesmerter. Følger du doseringen på pakningen, bør du ikke få ubehag.

**Kalsiumtilskudd i Apotek 1**

Produkt	Aktivt innhold
Nycoplus Calcigran tyggetabletter	Kalsium og D-vitamin
Nycoplus Calcium tyggetabletter	Kalsium
Nycoplus Calcium m/K&D-vitamin tabletter	Kalsium, D-vitamin og K-vitamin
Complete Kalsium m/D&K-vitamin tabletter	Kalsium, D-vitamin og K-vitamin
Calcium-Sandoz brusetabletter	Kalsium

\* Personer som bruker Marevan må rådføre seg med lege før bruk av K-vitamin. Les pakningsvedlegget før bruk og følg doseringen. Vær spesielt oppmerksom ved dosering til barn.

NYCOPLUS®

Kalsium er viktig for en sterk benbygning og sterke tenner



NYCOMED

Nycoplus Calcigran er et reseptfritt legemiddel som inneholder 500 mg kalsium og 5 µg vitamin D<sub>3</sub>. Brukes ved økt kalkbehov. Les pakningsvedlegget nøye.

www.nycomed.no, telefon 800 800 30, infonorge@nycomed.no

2010/Varenr. for 200 stk. 317613

0102014-1 / 10259



**Kalsium-tilskudd**

**APOTEK 1**  
Vår kunnskap - din trygghet